

Durante la gestación el cinturón salva dos vidas

“El correcto uso del cinturón de seguridad durante el embarazo reduce el número de fallecimientos y la severidad de las lesiones en la madre y el feto”, asegura Juan Carlos González Luque, jefe de la Unidad de Coordinación de la Investigación de la DGT. Afirmación que comparten todos los expertos para los que la regla de oro es abrochárselo –además es obligatorio (artículo 117 del Reglamento General de Circulación). Y por supuesto, no seguir los trucos y consejos, tipo “ponte un cojín entre la tripa y el cinturón para que no te oprima”.

Las consecuencias más graves de un accidente de tráfico para una embarazada pueden ir desde fallecimiento al desprendimiento de placenta, hemorragias, aborto, parto prematuro, lesiones fetales... Además, el riesgo de parto prematuro se multiplica por dos durante las 48 horas siguientes al accidente. Por ello, si una embarazada ha sufrido un accidente, por leve que sea, los médicos aconsejan informar al ginecólogo lo antes posible, para descartar complicaciones. En el mercado existen varios dispositivos que ayudan a colocarse correctamente el cinturón.

10 Consejos para la conducción segura durante el embarazo

El embarazo no representa un inconveniente para el desplazamiento en coche, ni para conducir, pero si requiere adoptar algunas recomendaciones que resumiremos en este decálogo:

1 - Consulte siempre con el médico. Conducir cuando existe el riesgo de parto prematuro y/o se tienen alteraciones del embarazo o contracciones, no es recomendable.

2 - Debe sentirse cómoda al volante. Se han de adaptar la distancia del asiento y del volante a la nueva fisonomía de la embarazada desde el primer mes.

3 - El mejor periodo para la conducción es entre las semanas 18 y 24.

4 - Usar siempre el cinturón de seguridad (si no está contraindicado por un médico). Si el cinturón está correctamente puesto entre los pechos y lo más bajo posible sobre las caderas, no tiene por qué molestar al bebé o a la futura madre.

5 - Se han de evitar, pero si se tiene que hacer un viaje largo: no conduzca más de 3 horas seguidas. Lo ideal es parar cada hora o dos para estirar las piernas y activar la circulación.

6 - Intente que la distancia con el volante sea de unos 25 cms, sobre todo si el coche dispone de airbag. Dicho dispositivo se ha de dirigir hacia el tórax y la cabeza, no al abdomen.

7 - La posición de la espalda ha de ser la más recta posible.

8 - Evite realizar maniobras bruscas como acelerar y desacelerar constantemente.

9 - Las últimas semanas de embarazo se desaconseja la conducción, pero no los traslados en vehículo. Tras el parto, su médico le informará del momento ideal para volver a conducir.

10 - Cuando su hijo nazca, deberá protegerlo tanto como lo hacía durante el embarazo: llévelo seguro en el vehículo desde su primer viaje.



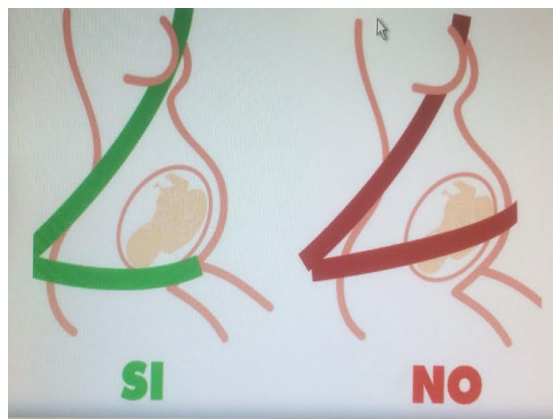
LO QUE DEBES SABER...

- **¿Puedo conducir embarazada?** Sí, siempre que se tomen las medidas adecuadas.
- **¿Hasta cuándo puedo conducir?** Por norma general, hasta el tercer trimestre del embarazo.
- **¿Tengo que ponerme el cinturón de seguridad?** Sí, siempre que no esté contraindicado.
- **¿Es peligroso el airbag?** No, con una distancia mínima entre el cuerpo y el airbag de 20-25 cm.

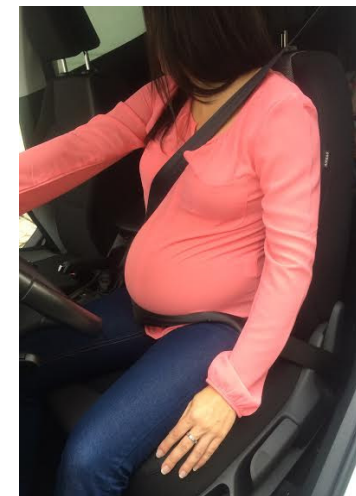
Durante el embarazo, hay **dos períodos de alto riesgo** tanto para la mujer como para el bebé: **los tres primeros meses**, cuando existe mayor riesgo de desprendimiento de placenta o rotura uterina (ya que apenas hay líquido amniótico) y **el período más avanzado de gestación**.

El embarazo no es una enfermedad ni un obstáculo que impida a la futura mamá llevar una vida normal como las demás mujeres. Sin embargo, conducir embarazada exige tomar ciertas precauciones.

La banda inferior nunca debe cruzar el abdomen, y la diagonal debe ir entre las mamas. FOTO



EL CINTURÓN SALVA DOS VIDAS



POLICÍA LOCAL

